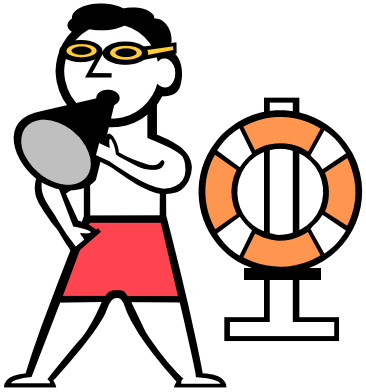


Các nhân viên cứu hộ, hãy cảnh giác!

Các môn thể thao dưới nước như bơi, lội, đi thuyền và lướt ván rất thú vị và hấp dẫn. Nhưng các môn thể thao này cũng có thể gây nguy hiểm cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Hàng năm, có gần 4,000 người chết đuối tại Hoa Kỳ, trong đó bao gồm khoảng gần 1,000 trẻ em dưới 14 tuổi. Trong số những trẻ em từ 1 tới 9 tuổi, chết đuối là nguyên nhân lớn thứ hai gây tử vong do thương tích nặng.

Đội Vệ Binh miền duyên hải Hoa Kỳ ước tính rằng 9 phần 10 số nạn nhân chết đuối không mang các thiết bị nổi cá nhân được chấp thuận — thường gọi là áo phao.

Hãy tìm hiểu các điều kiện thời tiết trong vùng và dự báo thời tiết trước khi bơi lội hoặc đi tàu thuyền.

Trong năm 2008, có 33 trường hợp tử vong do chết đuối (không đi thuyền) tại Minnesota. Tại MN đã có 355 người chết đuối kể từ năm 2000.

MINNEAPOLIS EMT FIRE RESCUE

www.ci.minneapolis.mn.us/fire

Cùng phối hợp với

MINNESOTA PUBLIC SAFETY STATE FIRE MARSHAL

www.fire.state.mn.us

An toàn khi sử dụng nước

Một ngày
như mọi ngày
trên bãi biển…

Tôi có thể làm gì?

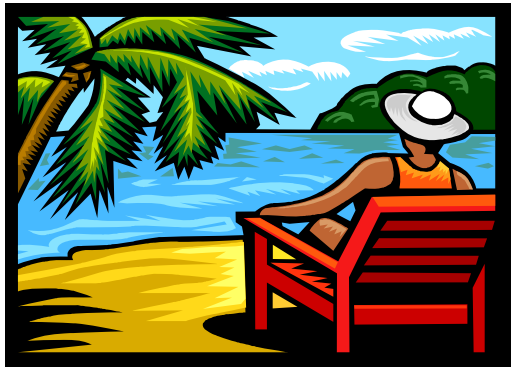
Quý vị có thể giảm đáng kể nguy cơ chết đuối bằng cách tuân theo các nguyên tắc sau đây:

- Sử dụng các thiết bị nổi cá nhân đã được Đội Vệ Binh Duyên Hải Hoa Kỳ chấp thuận (áo phao cứu sinh) khi đi tàu thuyền, bất kể khoảng cách, kích cỡ tàu thuyền hoặc khả năng bơi lội của những người đi tàu.
- Bảo đảm là có người lớn thường xuyên để mắt tới các trẻ em đang bơi lội, vui chơi hoặc tắm trong nước. Thực hiện các hoạt động dưới nước trong phạm vi các vùng qui định, thường được đánh dấu bằng phao nổi. Không đọc, chơi bài, nói chuyện qua điện thoại hoặc làm bản thân mất tập trung chú ý khi giám sát trẻ em ở gần nước.
- Không bao giờ bơi một mình hoặc bơi ở những nơi không có người giám sát. Hãy dạy con quý vị: luôn bơi cùng với một người bạn.
- Tránh để trẻ nhỏ ở gần các xô chậu có chất lỏng; các thùng đựng công nghiệp cỡ năm galông đặc biệt nguy hiểm. Đổ hết sạch nước ra khỏi thùng đựng khi làm xong việc nhà. Trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi có thể chết đuối trong một in-sơ nước.
- Không bao giờ uống rượu bia trước hoặc trong khi bơi, đi tàu thuyền hoặc lướt ván. Không bao giờ uống rượu bia trong khi giám sát trẻ em ở gần nước.
- Dạy các em thanh thiếu niên về mối nguy hiểm của việc uống rượu bia kết hợp với đi bơi, đi tàu thuyền hoặc lướt ván.
- Để tránh nghẹn, không bao giờ được nhai kẹo găm hoặc ăn trong khi đang bơi, lặn hoặc chơi trong nước.
- Hãy học bơi! Ghi danh cho quý vị và con quý vị tham gia các lớp học bơi, và phát triển các kỹ năng cũng như nhận thức cần thiết để bơi lội an toàn.
- Luôn có một người lớn quan sát và để mắt tới các hoạt động trong nước, *bất kể lứa tuổi hoặc trình độ kỹ năng của những người bơi.*
- Học CPR (hồi sức tim phổi) và Sơ Cứu.

- KHÔNG dùng các dụng cụ trợ giúp bơi có bơm khí (phao cánh) thay cho áo phao cứu sinh của trẻ em. Đây là các đồ chơi có các ống nhựa dễ bị thủng hoặc bật nút.
- Kiểm tra độ sâu của nước trước khi xuống nước. Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ khuyến cáo độ sâu tối thiểu để lặn hoặc nhảy là chín feet. Xin nhớ rằng khu vực nước không có mái che thường có tầm nhìn hạn chế, và các điều kiện có thể thay đổi theo từng giờ. Dòng nước thường không thể biết trước được, di chuyển nhanh và thay đổi hướng cũng rất nhanh. Dòng nước mạnh có thể cuốn những người bơi thạo ra xa bờ.

Nếu quý vị có hồ bơi ở nhà:

- Lắp hàng rào chắn bốn mặt của hồ bơi với cổng tự đóng và tự giật chốt. Hàng rào nên cao ít nhất bốn feet và tách hẳn hồ bơi với nhà và khu vực chơi ở trong sân.
- Không để trẻ em trực tiếp vào trong hồ bơi.
- Lắp máy điện thoại ở gần hồ bơi. Biết cách liên lạc với dịch vụ y tế cấp cứu tại địa phương.
- Lấy đồ chơi ra khỏi hồ bơi ngay sau khi sử dụng. Các tấm nổi, bóng, và các đồ chơi khác có thể khiến trẻ em muốn cúi người vào trong hồ bơi; các em có thể vô ý ngã xuống hồ bơi.
- Giám sát chặt chẽ trẻ em sử dụng hồ bơi và đề nghị những người khác cũng làm như vậy.

Trách Nhiệm Cá Nhân

Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm bảo đảm giữ an toàn cho bản thân và những người xung quanh chúng ta. Hãy nêu gương tốt và hành động một cách có trách nhiệm để giúp chúng ta vui hưởng các hoạt động giải trí mà không gặp nguy hiểm.